



## Pokyny 5. tréninku Pražské MTBOLigy 2024 Asuán

**Datum:** čtvrtek 16.5.2024

**Přihlášky:** Na stránkách [www.mtboliga.cz](http://www.mtboliga.cz) do středy 15.5.2024, 23:59

**Centrum:** Zašitá silnice u kotelny Velichovská 2255/1 (50.0406833N, 14.3427908E)

**Mapa:** Asuán MTBO, formát A3 (1:8888)

**Start:** Vyrazit na trať můžete v čase 16:00 – 19:00, cíl uzavřeme ve 20:30

**Tratě:** Ligová 9.1 km (vzduch), 25 kontrol (14.7 km ideální postup, převýšení 370m)  
Juniorská, 6.6 km (vzduch), 17 kontrol  
Dětská 2.3 km (vzduch), 6 kontrol

**Pro všechny tratě platí: Zákaz přebíhání a fikání.**

**Kontroly:** Červenobílá páska.

**Terén:** Městské lesoparky s extrémně hustou sítí cest a hlubokým údolím.

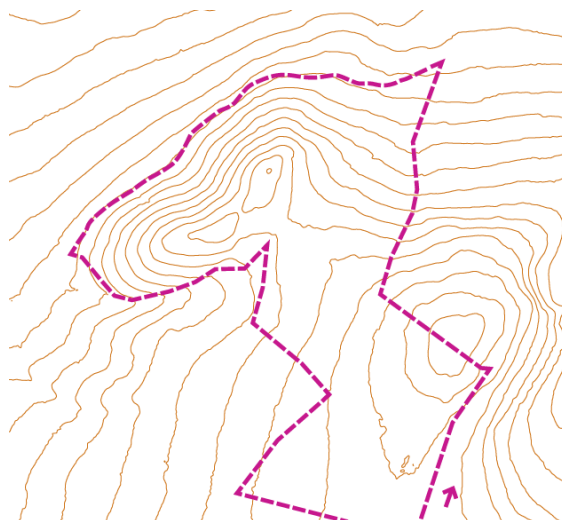
**Výsledky:** Účastníci budou ve výsledcích seřazeni dle počtu orážených kontrol (sestupně) a dále dle dosaženého času (vzestupně).

**Ligová trať obsahuje 2 oblasti se specifickými mapovými tréninky ...**

**Vrstevnicovka** = v této části mapy jsme ponechali: vrstevnice, skály, ploty a budovy

Od K6 do K10 se jede po vyznačené linii, cestou je potřeba orazit K7, K8, K9 které jsou na linii. Kdo se na to necítí, může tuto část vynechat a z K6 jet rovnou na K10 a dál po trati.

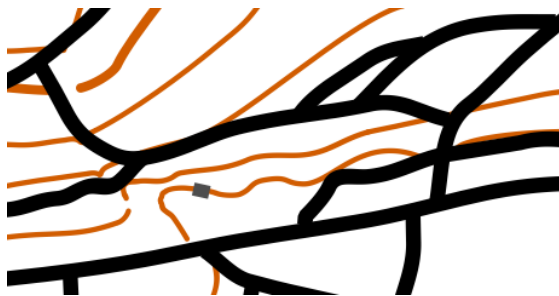
Kdo neví jak taková vrstevnicovka vypadá, tady je ilustrativní obrázek ...



**Cesty** = v mapě zůstaly jen vrstevnice a cesty, přičemž všechny cesty mají stejnou klasifikaci.

Postup s využitím cest si volí každý sám. Pro tuto část tréninku byla využita oblast, kde je sjízdnost cest luxusní. Kdo se na tuto část tréninku necítí, může tuto část vynechat a jet z K11 rovnou na K16 a dál po trati.

Kdo neví jak takové "cesty" vypadají, tady je ilustrativní obrázek ...



**Juniorská trať obsahuje 1 oblast se specifickým mapovým tréninkem ...**

**Koridor** = v této části mapy zůstal je úzký pruh mapy po povinném postupu

Od K5 do K9 se jede v mapovém koridoru, cestou je potřeba orazit K6, K7, K8. Kdo se na tuto oblast necítí, může jí vynechat a z K5 jet rovnou na K9 a dál po trati.

Kdo neví jak takový koridor vypadá, tady je ilustrativní obrázek ...



**Trénink je ve formě individuální jízdy na kole s mapou ve volné přírodě, tak si ho užijte.**

Trénink pro vás připravuje Partner Elit Tým